

Objectifs

- Améliorer la qualité de vie à domicile
- Favoriser le maintien de l'autonomie
- Soutenir la famille et les proches
- Informer sur la manière de préserver son capital santé
- Diminuer les accidents à domicile
- Optimiser le traitement

Moyens

- Une évaluation à domicile personnalisée et confidentielle par une infirmière bénéficiant d'une formation et d'un encadrement spécialisé
- Des mesures de prévention et promotion de la santé
- La possibilité d'un suivi individualisé
- La collaboration des médecins traitants

Les visites préventives à domicile sont gratuites.

Nous sommes à disposition pour toute information complémentaire ou pour un rendez-vous à votre domicile.



Hôtel de Ville
CP 280, 3960 Sierre
Tél. 027 455 51 51
Fax 027 455 65 58
cms@sierre.ch
www.cms-sierre.ch

cms

centre
médico social
régional

027 455 51 51

Soins à domicile, soins palliatifs à domicile

7 jours sur 7

Aide à domicile

(ménage, course, lessive, etc.)

Domitel

sécurité à domicile, permanence 24 heures sur 24

Domino

appartements intégrés à encadrement médico-social

Ergothérapie, Matériel auxiliaire

(lits électriques, chaises roulantes, etc.)

Repas à domicile

Visites préventives à domicile

Soutien social

Services bénévoles Pro Socio

Prévention et promotion de la santé

(consultations parents-enfants, service de santé scolaire, cours, conseils et informations en matière de santé)



Hôtel de Ville
CP 280, 3960 Sierre
Tél. 027 455 51 51
Fax 027 455 65 58
cms@sierre.ch
www.cms-sierre.ch

cms

centre
médico social
régional



AIDE ET SOINS A DOMICILE



cms

centre
médico social
régional

Visites préventives à domicile

visites

Le CMS propose des visites préventives à domicile gratuites. Elles sont destinées aux personnes de plus de 70 ans qui souhaitent prévenir certains inconvénients liés au processus de vieillissement. Cette évaluation des facteurs personnels, physiques, psychiques, sociaux permet de proposer des mesures et des solutions adaptées à chaque personne et à chaque situation.

5 minutes pour réfléchir à votre santé

Évaluez vos risques à l'aide de ce test et cochez la case qui correspond. En fonction du résultat, vous souhaitez peut-être avoir une visite préventive à domicile.

Le vieillissement est un processus normal. Nous souhaitons tous vivre cette période sans être malade ou dépendant. Il est possible d'avancer en âge sans incapacité.

Généralement, vous sentez-vous en bonne santé? oui non

Ressentez-vous des douleurs qui gênent votre quotidien? oui non

Avez-vous des difficultés à effectuer certains actes de la vie quotidienne? oui non

A l'intérieur, et à l'extérieur, vous déplacez-vous de façon autonome? oui non

La fragilisation du corps lié au vieillissement peut être accentuée par des habitudes qui vont à l'encontre du maintien en santé.

Votre alimentation est-elle variée (produits laitiers, viandes, poissons, fruits et légumes)? oui non

Avez-vous une activité physique d'au moins 30 minutes par jour? oui non

Les chutes représentent l'accident le plus courant chez les seniors. La majorité d'entre elles ont lieu dans et autour du domicile. Les conséquences peuvent en être graves (fractures, hospitalisation, perte d'autonomie). Il est possible de limiter les risques.

Etes-vous tombé au cours de ces douze derniers mois? oui non

En cas de besoin, connaissez-vous une personne que vous pouvez appeler à l'aide? oui non

De manière générale, vous sentez-vous en sécurité à votre domicile? oui non

L'acuité visuelle et auditive diminuent à mesure que l'âge avance, mais il existe des moyens pour éviter des répercussions sur la qualité de vie.

Au cours de ces 12 derniers mois, avez-vous fait contrôler :

votre vue? oui non

votre ouïe? oui non

Disposer d'un bon environnement social et familial, voir la vie de façon positive, sont des facteurs primordiaux pour un vieillissement réussi.

Entretenez-vous des contacts réguliers avec votre famille, votre entourage, vos amis? oui non

Avez-vous toujours des projets, des envies? oui non

Au cours de ces 12 derniers mois, avez-vous vécu des changements importants? (deuil, soucis financiers, déménagement) oui non

Avez-vous – ou votre entourage – l'impression que le quotidien devient difficile à gérer? oui non

Additionnez les cases bleues cochées

Total:

de 0 à 5 points

Vous avez certainement déjà pris conscience de certains risques. Continuez dans ce sens. Refaites le test dans 6 mois.

de 6 à 10 points

Des signes de fragilités sont sans doute présents. Une évaluation plus complète serait un atout pour conserver votre autonomie.

de 11 à 15 points

Une visite préventive à domicile pourrait vous aider à évaluer au mieux vos besoins. Vous pouvez aussi en parler avec votre médecin traitant.